



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariana - 27 novembro a 1 dezembro

### Segunda-feira

**Sopa:** Creme de abóbora (abóbora, cenoura, curgete, nabo, cebola e alho)

**Prato:** Empadão de arroz de legumes e lentilhas (arroz, lentilhas, tomate, cenoura, alho francês) acompanha de pimento e alho francês salteado<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - dióspiro

### Terça-feira

**Sopa:** Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

**Prato:** Massa de legumes com feijão (curgete, massa, feijão vermelho, cenoura, tomate) e couve flor cozida<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Quarta-feira

**Sopa:** Creme de legumes com feijão branco (batata, feijão branco, nabo, cebola, alho francês)

**Prato:** Tofu assado no forno com arroz de feijão e salada de alface, pepino e cenoura<sup>7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Quinta-feira

**Sopa:** Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola, couve-branca)

**Prato:** Cogumelos estufados com ervilhas e cenoura e esparguete com salada de tomate e pepino<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

### Sexta-feira

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - ovos, produtos à base de ovos; 4 - peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos com lactose; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alho e produtos à base de alho; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 mg/l; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. | A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
27/11	260	32	10	5	0	1,5	27/11	34	12	5	0	1,7	34
28/11	316	31	25	7	1	2,1	28/11	37	30	8	1	2,2	37
29/11	333	43,12	16,2	6,04	0,12	2,12	29/11	50,9	20	6,3	0,15	2,1	50,9
30/11	338	44	13	5	0	2,8	30/11	53	16	6	0	3,1	53
1/12							1/12						

